II Trimestre de 2010
Libro Complementario

Alabanza viviente

Allan R. Handysides

Capítulo Nueve

La temperancia

Ciertamente los ídolos que he amado tanto
han hecho mucho mal a mi crédito en este mundo:
Han ahogado mi gloria en una copa trivial
y vendido mi reputación por un canto.
The Rubaiyat of Omar Khayyam, Edward Fitzgerald

Temperancia: El templo de nuestra pureza

Me encantaba sentarme y escuchar las historias que nos contaba mi padre.

–Papá, –decíamos al unísono, ¿nos cuentas una historia de los viejos tiempos?

Por supuesto, las historias no eran recuentos históricos, sino los recuerdos de su infancia. Uno que se destaca en mi memoria es el relato de un caballo desbocado.

Ciertamente, la época del caballo y la carreta ya había pasado para cuando yo era niño, excepto para el caballo y la carreta del lechero. Pero mi abuelo todavía tenía una par de caballos que utilizaba para tirar carretas con ladrillos y materiales de construcción. Imagino que debe haber sido en 1919 cuando ocurrió la historia del caballo desbocado, porque papá dijo que él tenía cerca de seis años de edad, y su hermano John tenía dos.

El abuelo había ido a una subasta y adquirido un hermoso caballo, al menos así decía la historia; y el abuelo se preciaba de ser un buen conocedor de caballos.

© Recursos Escuela Sabática

El caballo en cuestión parecía un animal bien proporcionado y el abuelo sugirió que el siguiente domingo lo probarían haciendo un viaje para ver al tío Jimmy, que vivía a unos seis o siete kilómetros de distancia. A mi abuela –a quien conocí cuando era ya anciana, porque ella tenía unos cuarenta años cuando nació mi papá–, le encantaba salir de paseo. Papá solía decir que ella podía "gastarle las ruedas de atrás a un coche". Así que la abuela y el abuelo, junto con mi padre y su hermano menor, subieron a la carreta de dos ruedas y un solo asiento. El abuelo tomó las riendas y se pusieron en marcha. El caballo trotaba bien, pero pronto bajó la cabeza y quiso galopar. El abuelo tiró de las riendas, el caballo enderezó la cabeza y adoptó de nuevo el trote rápido. La abuela, con su marcado acento del noreste de Inglaterra bastante marcado, dijo:

–¡Qué bien! Ese caballo anda estupendamente.

–Sí, parece que sí– contestó él.

El caballo trotó de maravilla, con la cabeza erguida y esforzándose todo el camino hasta la casa del tío Jimmy; pero, una vez allí, el abuelo no se detuvo. Dios media vuelta con carreta y caballo e hizo correr a este todo el camino de regreso a casa, llevándolo hasta el patio. El animal se detuvo cubierto de sudor, echando espuma por la boca y jadeando para poder respirar. La familia se apeó del coche. Mi padre había dicho que la abuela pensaba que el caballo era maravilloso hasta que el abuelo dijo:

–Es inútil. Mañana va de regreso a la subasta.

Al parecer, el freno se le había encajado entre los dientes y el abuelo estaba tan cansado por la lucha para controlar al animal, como el caballo estaba por haber corrido.

Recuerdo que le pregunté a mi papá acerca del freno porque, después de haber leído *Black Beauty* (*Belleza Negra*) de Anna Sewell, yo sabía que había diferentes tipos de frenos.

–Oh, solo era un freno normal –respondió papá–. Al abuelo no le gustaban los frenos que obligaban al caballo a abrir la boca.

El apóstol Santiago dice que el freno se usa para controlar a un caballo, pero cuán difícil es controlar la lengua. La historia de papá me recuerda que no es fácil para nosotros, como humanos, controlar nuestras emociones. Muy a menudo somos como el caballo desbocado y testarudo del abuelo.

Por supuesto, la mayoría de nosotros no se considera a sí mismo como un caballo desbocado. La mayor parte de quienes leen este libro lo hacen porque están buscando formas de mejorar su mente, su espíritu y su cuerpo. Pe-

ro para que no nos sintamos demasiado cómodos deberíamos recordar algunos versículos de la Biblia.

Hay textos que dicen: "Por cuanto todos pecaron y están destituidos de la gloria de Dios" (Romanos 3:23) y "No hay justo, ni aun uno" (Romanos 3:10). Esa es la condición del ser humano; necesitamos reconocer que estamos separados de Dios. Nuestra pecaminosidad significa que, por naturaleza, nos aliaríamos con Satanás si no fuera por el llamado y el poder del Espíritu Santo.

El apóstol Pablo conocía, por experiencia personal, los peligros que aguardan al cristiano. De hecho, en 1 Corintios 10 se refiere a los antepasados de sus lectores judíos. Hace un recuento del viaje que hicieron a través del desierto y de la nube que los acompañaba, manteniéndolos frescos durante el día y protegidos durante la noche, así como el agua que bebieron de la roca. Sin embargo, ninguno de estos hechos milagrosos pudo salvarlos, y sus cuerpos se pudrieron en el desierto. Se volvieron quejumbrosos, idólatras y sexualmente inmorales. el apóstol nos recuerda que todos estamos sujetos a tentación y, en el versículo 12 de ese capítulo, dice: "Así que el que *piensa* estar firme, mire que no *caiga*" (la cursiva es nuestra).

Recuerdo que cuando tenía diecisiete años fue a la puerta del frente de mi casa para atender una llamada. Vivíamos al lado de la iglesia que mi padre pastoreaba, así que no me sorprendió ver allí, de pie, a un indigente. Lo que me tomó por sorpresa fue la incongruencia entre su apariencia y su lenguaje. Los olores que desprendía eran mixtos: alcohol añejo levemente dulzón, mezclado con el de un cuerpo sin bañar. Su aspecto no era mejor: ropas mugrientas y grasosas, zapatos gastados, cabello descuidado, cara cubierta con una barba desgreñada... No obstante se expresaba de forma educada y agradable.

–Perdone –dijo–, pero estoy muy hambriento.

Después supimos que este hombre había sido pastor. Su esposa se había dado cuenta que él era un poco inhibido socialmente y notó que después de ingerir unas dos copitas de vino se relajaba. Así que, ella lo ayudaba con su problema de sociabilidad con un par de copas de jerez para comenzar una noche social. Así empezó el descenso de este hombre que, parafraseando al apóstol Pablo, dijo a mi padre: "Habiendo predicado a otros, he venido a ser reprobado".

Cuando hablamos de la temperancia muchos piensan que estamos hablando de prohibición. Ciertamente, esa era la idea antes. Ahora bien, en la actuali-

dad no hablamos de abstinencia, sino de moderación. Y es que el alcohol y el tabaco no son las únicas formas de adicción.

Nuestros cerebros están hechos para responder al placer y al gozo, y están ayudados en su respuesta por las endorfinas que estimulan los receptores del placer. Muchas actividades pueden disparar esas respuestas de placer. Sugerir que porque algo nos produce placer está mal, sería un error. Muchas cosas maravillosas desencadenan placer, pero otras acarrean insidiosos y peligrosos riesgos.

Ir de compras le encanta a casi todo el mundo, pero hay quienes son adictos a comprar. El chocolate tiene un efecto similar en muchos de nosotros, haciéndonos sentir bien literalmente por un rato. El sexo es el detonador de más sexo para la mayoría, y lo mismo ocurre con la comida. El aficionado a los juegos de azar puede experimentar la corriente de adrenalina y la emoción del riesgo, pero pronto lanzará al viento todas las precauciones. Incluso el ejercicio puede absorber tanto a una persona que, aunque sea altamente intenso, la mantenga entrenando con más empeño y por más tiempo. ¿Cómo podemos saber que lo que estamos haciendo no ofrece riesgo de caer en la trampa de ser un "adicto"? Porque es muy fácil transformarse en un adicto.

En su libro *Hooked on Unhappines* (*Atrapado en la desdicha*), Carol Cannon analiza lo que llama *negaholism* (espíritu negativo). Ella menciona cinco formas con las que la gente puede llegar a mostrar negativismo (p. 49). Describe a padres quienes:

- Son modelo de ansiedad y negativismo.
- No logran establecer límites saludables.
- Abusan o descuidan a sus hijos... física o emocionalmente.
- Sabotean su estima propia culpando a otros indebidamente.
- Esperan que el niño adopte las obsesiones, compulsiones o adicciones de sus padres.

Lo más interesante de esta lista es que los problemas se originan en uno o en ambos progenitores. Es como una evocación de lo que Dios había dicho, "que visito la maldad de los padres sobre los hijos" (Éxodo 20:5), pero siempre me conforta leer el versículo siguiente. Allí, dice Dios que muestra "misericordia en millares a los que me aman y guardan mis mandamientos".

Conociendo, entonces, nuestra fragilidad humana, ¡cuán importante es que practiquemos la temperancia! Detengámonos y analicemos lo que pensamos de ella, utilizando el abuso del alcohol como un ejemplo de la necesidad de temperancia.

© Recursos Escuela Sabática

Más que dominio propio

La mayoría de nosotros no entiende el significado de la verdadera temperancia. Para muchos, la temperancia es dominio propio o moderación. Para otros, la definición de temperancia es "moderación en acción, pensamiento o sentimiento, o moderación o abstinencia de bebidas intoxicantes". Y aun otra definición es, "la verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar moderadamente lo que es saludable". [1]

La temperancia, por lo tanto, significa abstinencia de las cosas que son malas para nosotros y moderación en las cosas que son buenas. ¿Hay algún sentido en el uso de arsénico o estricnina? ¡No, definitivamente! Algunas cosas es mejor evitarlas completamente, como el tabaco, el alcohol y otras peligrosas sustancias adictivas.

Alcohol

Se ha estimado que más del 15 por ciento de los individuos que ingieren alcohol se convertirán en bebedores consuetudinarios, o alcohólicos. El alcohol es un compuesto químico conocido como alcohol etílico, o etanol, que puede ser consumido en una bebida. Existe la creencia común de que el vino y la cerveza no son tan dañinos como el licor fuerte y las bebidas mezcladas. Sin embargo, es la cantidad de etanol, y no de dónde proviene, lo que produce las consecuencias adversas. Hay aproximadamente 15 gramos de etanol puro en cada uno de las siguientes bebidas, en mililitros (ml): [2]

- 45 ml de licor
- 150 ml de vino
- 350 ml de cerveza

La concentración de alcohol en la sangre se expresa en miligramos (mg) por decilitro (dl) de sangre.

La intoxicación está en relación con los niveles de alcohol en la sangre, como sigue:

- 10 mg/dl (0,01%): intoxicación no detectable
- 10 mg/dl (0,01%): intoxicación detectable
- 20 mg/dl ((0,02%): sentimiento de relajación

---

[1] Elena G. de White, Patriarcas y profetas, p. 547.
[2] U. S. Dept. of Health and Human Services, “Alcohol”, Surgeon General’s Report on Nutrition and Health, 1998, Public Health Service DHHS (PHS). Publication Number 88-50210, p. 633.

© Recursos Escuela Sabática

- 50 mg/dl (0,05%): desinhibición social
- 80 mg/dl (0,08%): coordinación reducida (nivel legal de intoxicación)
- 100 mg/dl (0,10%): problemas notorios de coordinación
- 200 mg/dl (0,20%): confusión
- 300 mg/dl (0,30%): pérdida de la conciencia
- 400 mg/dl (0,40%): coma, muerte

Muchas personas beben alcohol para lograr lo que ellos sienten que son buenos efectos: relajación, pérdida de las inhibiciones y disminución de malestares y dolores. Estas buenas sensaciones son resultado directos de los efectos bloqueadores en el lóbulo frontal del cerebro: el asiento de la inhibición, la razón, la voluntad, la memoria y el juicio. A medida que se adormecen los mensajes del cerebro, las tensiones parecieran desaparecer y la persona se siente relajada. Por eso, con frecuencia se llama al alcohol "un lubricante social".

Muchos padres creen que pueden enseñar moderación a sus hijos, pero la susceptibilidad al alcoholismo es genética.

El padre de mi esposa quizás conocía la historia de su familia más de lo que podía tolerar. Por eso prometió darle a cada uno de sus cuatro hijos mil dólares, si para la edad de 21 años no habían bebido alcohol. A principios de la década de los sesenta mil dólares era una cantidad considerable de dinero, y los cuatro aceptaron el reto. El resultado fue que dos de los hijos nunca han probado el alcohol y los otros dos lo toman muy ocasionalmente. Pero hace unos pocos meses mi esposa se puso en contacto con un primo a quien le había perdido la pista.

–¿Y qué es de tu vida? –fue lo que le preguntó cuando se volvieron a encontrar después de cuarenta años.

–Bueno, probablemente no sabes, Janet, pero yo batallé durante mucho tiempo de mi vida con el alcoholismo. He estado sobre durante los últimos veinte años, pero estuve realmente mal mucho tiempo.

El primo de mi esposa siguió contándole que su madre había sido una alcohólica consuetudinaria toda su vida. Guardaba las botellas en los clósets, y pocas veces estaba sobria. Descuidaba a sus hijos y se convirtió en una solitaria.

Mirando hacia atrás, en la mayoría de las familias se pueden encontrar antepasados alcohólicos. Mi bisabuelo, de acuerdo con mi papá, era alcohólico; también una de mis bisabuelas. Eso significa que mis hijos tienen genes por ambos lados de la familia que los pone en riesgo de ser alcohólicos.

Conozco algunas personas cuyas familias están plagadas de propensiones individuales a diferentes adicciones.

Hace unos días estaba hablando con un buen cristiano que me compartía su preocupación acerca de un medicamento que le había prescrito para el dolor.

–Antes de ser cristiano –dijo– estuve durante diez años usando drogas.

Aunque ciertamente tenía una razón legítima para tomar la medicina para el dolor, le aconsejé que la dejara de tomar porque él conocía su propensión.

Una semana más tarde, me dijo:

–¡Estoy contento de haber dejado el Percocet!

¡Durante los cinco días siguientes sentía que lo necesitaba! Afortunadamente, había botado las pastillas que le quedaban.

No en vano el apóstol Pablo nos aconseja: "El que piensa estar firme, mire no caiga".

Pero el libro de Cannon mencionado antes dice que, con frecuencia, son los padres quienes pueden estar provocando la perdición de sus hijos. No podría haber tristeza mayor para los padres que la de ver a su amado hijo yendo por el sendero de la destrucción, siendo ellos mismos los que los habían llevado a transitar esa senda.

Cuando traemos alcohol a nuestros hogares ponemos delante de nuestros hijos un peligro potencial completamente innecesario. Cuanto más pronto se expone un joven a una droga, antes llegará a ser adicto. El tabaco es un ejemplo clásico. Los jóvenes que crecen en un hogar donde se fuma tienen triple posibilidad de ser fumadores. La edad también cuenta: un noventa por ciento de los que comenzaron a fumar antes de los catorce años, llegarán a ser fumadores de por vida.

Algunos han sido engañados por los estudios científicos mal entendidos. Hemos sido saturados por una avalancha de información sugiriendo que el alcohol puede ser bueno para el corazón. Muchos de estos estudios se han realizado sobre bases de controles prejuiciados y grupos socioeconómicamente predispuestos. Aun cuando se probara que estos estudios son correctos, lo cual es dudoso, hay efectos negativos que pesan más que los beneficios.

Un reciente estudio de la Universidad de Oxford, publicado en el *Journal of the National Cancer Institute,* mostró que los riesgos del alcohol pesan más que cualquier beneficio potencial asociado con el consumo moderado. "Los

resultados de estos estudios sugieren que aun la ingesta de niveles bajos aumenta en la mujer el riesgo de desarrollar cáncer de mama, hígado y recto, y en los fumadores cáncer de la boca y la garganta". [3]

Paul Laner y Paul Solie del *The National Heart, Lung, and Blood Institut*e, quienes no participaron en el estudio mencionado, escribieron el siguiente comentario: "No hay ningún nivel de consumo de alcohol que se pueda considerar seguro". El estudio encontró que "el consumo bajo a moderado puede contar para aproximadamente el 13 por ciento de los cánceres de pecho, hígado, recto, boca y garganta, y que el tipo de alcohol consumido no supone ninguna diferencia". [4]

Como los cabilderos a favor del alcohol son muy poderosos, muchos no se dan cuenta de los numerosos efectos colaterales que tiene el consumo de alcohol y que afecta la vida física, emocional y social:

- El sistema inmune sufre daños incluso por el uso social de alcohol en los llamados consumidores moderados, aumentando el riesgo de infecciones por bacterias y virus.
- Solamente se necesitan dos tragos para reducir la producción de los linfocitos B en un 67 por ciento. [5]
- Debilita los glóbulos blancos (células defensoras naturales) aumentando así el riesgo de desarrollar cáncer de boca, laringe, pulmones, esófago, estómago, hígado, mama y recto. [6]
- Perjudica la función de los leucocitos polimorfonucleares (se han detectado efectos medibles con un 0.05 por ciento de alcohol en la sangre, porcentaje inferior al de intoxicación legal). [7] A medida que la cantidad de ingesta de alcohol se eleva, la capacidad de los leucocitos polimorfonucleares de acudir al lugar de la infección disminuye progresivamente, así como su habilidad para destruir a los invasores. A más alcohol presente, mayor el daño. [8]

---

[3] 25 de febrero de 2009, https://uk.reuters.com/, reportado por Michael Kahn
[4] Ibid.
[5] M. Aldo-Benson, et al., Federation of American Sciences for Experimental Biology, Junta Anual, Mayo de 1988 (extracto #7966).
[6] U. S. Department of Health and Human Services, “Effects of Alcohol on Health and Body Systems”, Eight Special Report to the US Congress on Alcohol and Health, National Institutes of Health (NIH) Publication Nº 94-3699, septiembre de 1993, pp. 177, 178.
[7] A. B. Glassman, C. E. Bennet, C. I. Randall, “Effects of ethyl alcohol on human peripheral lymphocytes”, Archives of Pathology and Laboratory Medicine, junio de 1985; 109[6], pp. 540-542.
[8] R. R. MacGregor, “Alcohol and immune defense”, JAMA, 19 de septiembre de 1986; 256[11]; pp. 1474-1479.

© Recursos Escuela Sabática

- Provoca problemas gastrointestinales [9] [10] [11] (hepatitis alcohólica, cirrosis, várices esofágicas, pancreatitis, gastritis).
- El alcohol causa la muerte de las células del cerebro en una proporción acelerada (degeneración alcohólica del cerebelo y disfunción cerebral a largo plazo).
- El alcohol eleva la presión sanguínea (la mujer parece ser más susceptible debido a la carencia de la enzima del alcohol, la dihidrogenasa. Tan poco como uno o dos tragos por día aumenta el riesgo de hipertensión al 40 por ciento en la mujer). [12]
- El alcohol aumenta el riesgo de derrame cerebral. (El famoso *Honolulu Heart Study* encontró que incluso los consumidores moderados que ingieren tan poco como de dos a 400 mililitros por mes, tienen más de dos veces el riesgo de sufrir un infarto hemorrágico). [13]
- El alcohol está claramente relacionado con varios problemas del corazón, aunque se ha difundido ampliamente la idea de que es bueno para ese órgano (La alta proporción de muerte súbita entre los alcohólicos consuetudinarios probablemente se deba, en parte, a las peligrosas perturbaciones del ritmo cardíaco. [14] Del veinte al treinta por ciento de todas las cardiomiopatías en Estados Unidos son directamente causadas por el consumo de alcohol). [15]
- El alcohol es la causa principal de retraso mental. [16] El síndrome alcohólico fetal tiene tres importantes grupos de problemas:
    - Tendencia a quedarse rezagado en el desarrollo físico, tanto en la gestación como después del nacimiento.

---

[9] K. J. Isselacher, E. Braunwald, et al., editors, Harrison's Principles of Internal Medicine, 13th. Edition (CD-ROM Version) (New York: McGraw Hill, Inc., Health Professions Division, 1994).
[10] W. N. Kelley, V. T. DeVita, Jr., et al., editores, Textbook of Internal Medicine, 2nd. Edition (Filadelfia: J. P. Lippencott Company, 1992).
[11] N. E. Diamant, "Disease of Esophagus", in Kelley, et al., editores, Textbook of Internal Medicine, 2nd Edition (Filadelfia: J. P. Lippencot Company, 1992), pp. 452.454.
[12] J. C. Witteman, W. C. Willet, et al., "Relation of moderate alcohol consumption and risk of systemic hypertention in women", Journal of Cardiology, 1 de marzo de 1990; 65[9]; pp. 633-637.
[13] R. P. Donahue, R. D. Abbott, et al., "Alcohol and Hemorrhagic Stroke: The Honolulu Herat Program", JAMA, 2 de mayo de 1986; 255[17]; pp. 2311-2314.
[14] U. S. Department of Health and Human Services, "Effects of Alcohol on Health and Body Systems", Eight Special Report to the U. S. Congress on Alcohol and Health, National Institutes of Health (NIH), Publication Nº 94-3699, septiembre de 1993, p. 221.
[15] Ibid. p. 174.
[16] U. S. Department of Health and Human Services, "Effects of Alcohol on Fetal and Postnatal Development", Eight Special Report to the U. S. Congress on Alcohol and Health, National Institutes of Health (NIH), Publication Nº 94-3699, septiembre de 1993, p. 221.

- Problemas de atención y aprendizaje, hiperactividad, la distracción y agresividad, como secuelas de un deficiente desarrollo cerebral del feto.
- Diversas malformaciones craneoencefálicas, como microcefalia (perímetro craneal reducido), paladar hendido, labio leporino, rostro aplanado y otras.

Hay muchos otros problemas relacionados con el alcohol, pero los mencionados nos ayudan a responder la pregunta: "¿Es conveniente ingerir alcohol?" La respuesta es un rotundo ¡NO!

Las estadísticas oficiales revelan que el alcohol causa más de 100,000 muertes por año, solamente en los Estados Unidos. [17] Entre las drogas, el alcohol está en segundo lugar, después del tabaco, como causa de muerte prematura en esa nación, y es la tercera principal causa de muerte. [18]

El Dr. Sidney Cohen, experto en toxicomanías, describió al alcohol como "la droga más peligrosa que existe sobre la tierra". El costo directo del abuso de bebidas alcohólicas, tanto económico como médico, solamente en Estados Unidos se ha estimado en más de 20,000 millones de dólares por año. El ausentismo al trabajo entre funcionarios del gobierno de ese país, debido al abuso de bebidas alcohólicas, se estima en un costo superior a los 500 millones de dólares por año. El incalculable costo social expresado en sufrimiento, desesperación, enfermedad y muerte no tiene precio.

Pero el alcohol no es el único problema. El tabaco es el mayor asesino del mundo, siendo el responsable de más muerte que ninguna otra causa, bien sean por problemas cardiovasculares, cánceres relacionados con los no fumadores, o sida. El problema del tabaco como una "puerta de acceso" a las drogas se puede ver en las estadísticas presentadas más adelante:

El Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas de Estados Unidos, realizó una encuesta entre estudiantes del último año de la escuela secundaria, entre 1975 y 1986, para ver cuántos de ellos habían experimentado con drogas ilícitas y alcohol. El resultado mostró una gran diferencia entre los estudiantes fumadores y los no fumadores en su experiencia con drogas alteradoras de la mente.

Porcentaje de uso de drogas entre estudiantes de secundaria

---

[17] D. P. Rice, “The economic cost of alcohol abuse and alcohol dependence: 1990”, Alcohol Health & Research World, 1993, 17[1]; pp. 10, 11.

[18] J. M. McGinnes, W. H. Foege, “Actual causes of death in the United States”, JAMA, 10 de noviembre de 1993; 270[18]; pp. 2207-2212.

© Recursos Escuela Sabática

	Fumadores	No fumadores
Drogas ilícitas	95 %	27 %
Marihuana	94 %	20 %
Cocaína	49 %	5 %
Alcohol	18,4 %	1,7 %
Bebedores consuetudinarios	67,9 %	17,2 %

Esta encuesta puso claramente de manifiesto que los estudiantes que fumaban eran más propensos a consumir drogas, comparados con los estudiantes no fumadores. Por lo tanto, el tabaco es una puerta de acceso al consumo de drogas.

El uso de tabaco es la primera causa evitable de muerte prematura. Es el causante de casi una de cada cinco muertes en Estados Unidos. [19] Se estima que fue responsable de 430.700 muertes prematuras cada año desde 1990 hasta 1994, y de más de 53.000 millones de dólares en costos médicos directos en 1993. [20] [21] ¡El tabaco es responsable de la muerte de cinco millones de personas por año en todo el mundo!

El costo médico anual atribuible al hábito de fumar es del 6 al 8 por ciento de todos los gastos personales de salud. Estos porcentajes se espera que aumenten hasta el doce por ciento en los próximos años. [22] Los costos mencionados pueden haber sido estimados por debajo de la realidad, ya que hay gastos relacionados, asociados con el humo ambiental, que no están incluidos. Por ejemplo, no se contabilizaron los costos de incendios por fuegos relacionados con el tabaco, el cuidado prenatal para madres fumadoras con infantes de bajo peso, ni los costos indirectos como pérdida de trabajo, días de enfermedad y baja productividad. [23]

Hay más de 4.800 productos químicos en el humo del tabaco y al menos 69 de ellos son carcinogénicos (iniciadores de cáncer). [24] Esto incluye nitrosa-

---

[19] Ibid.

[20] Centers of Disease Control and Prevention, "Smoking-attributable mortality and years of potential life lost-United States, 1984", Morbidity and Mortality Weekly Report, 1997; 46, pp. 444-451.

[21] V. P. Miller, C. Ernst, F. Collin, "Smoking Attributable medical care cost in the U. S. A.", Social Science and Medicine, 1999; 48; pp. 375-379.

[22] K. E. Warner, T. A. Hodgson, C. E. Carrol, "Medical costs of smoking in the United States: estimates, their validity, and their implications", Tobacco Control, 1999; 89, pp. 290-300.

[23] J. c. Bartlett, L. S. Miller, D. P. Rice, W. B. Wax, Centers for Disease Control and Prevention, "Medical-care expenditures attributable to cigarette smoking, United States, 1993", Morbidity, and Mortality Weekly Report, 1994; 44, pp. 469-472.

[24] Centers for Disease Control and Prevention, "Tobacco Use in the U. S. A.", 2002.

© Recursos Escuela Sabática

mina N, hidrocarburos aromáticos policlorinados y otros agentes carcinógenos. En el humo del tabaco hay, por lo menos, trescientos venenos conocidos, que incluyen: nicotina, arsénico, radón, cianuro, fenol, DDT, asbestos, benceno, monóxido de carbono y formaldehídos. Los tres productos químicos más dañinos en el cigarrillo son la nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono.

La nicotina es un estimulante para el corazón, al liberar catecolaminas, que elevan la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y la demanda de oxígeno. Es asimismo un excitante del sistema nervioso, ya que une y estimula las células cerebrales, a través de los receptores del centro nicotínico colinérgico; efecto que se presenta dentro de los siete segundos de la primera inhalación.

Varios productos químicos presentes en el humo del cigarrillo han sido relacionados con la formación de aterosclerosis (depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos). Los dos componentes más significativos son la nicotina y el monóxido de carbono. La nicotina daña las células de las paredes de las arterias, permitiendo que sustancias grasas de la sangre se filtren en los tejidos subyacentes y comience el proceso de la aterosclerosis. El fumar puede ser la causa y el acelerador del proceso de varias enfermedades. [25]

Si se bloquea o se angosta un vaso sanguíneo, el fumador puede sufrir diversos problemas: *hipertensión,* una elevación de la presión sanguínea; *aneurisma* o embotamiento de la aorta (el mayor transportador de sangre desde el corazón a todo el cuerpo); y *trastornos circulatorios.*

Con la escasez de oxígeno en el corazón el fumador puede experimentar dolor, llamado angina. Si una arteria quedara totalmente bloqueada, privando de sangre al corazón, una porción del músculo cardíaco morirá. Eso es lo que llamamos ataque cardíaco. El proceso de esta enfermedad -una disminución de oxígeno al corazón que con el tiempo resultará en un ataque cardíaco- es mucho más frecuente en los fumadores que en quienes no fuman.

Si la obstrucción se produce en un vaso sanguíneo del cerebro, la persona puede sufrir un derrame cerebral. Puede ser también por *isquemia* (se corta el flujo de sangre a esa porción del cerebro) o *hemorragia* (una rotura de un vaso sanguíneo que impide el flujo normal de la sangre y permite que esta se filtre en un área del cerebro y la destruya). Como los nervios en el cerebro se cruzan sobre el lado opuesto del cuerpo, los síntomas aparecen en el lado del cuerpo opuesto al dañado en el cerebro.

---

[25] U. S. Preventive Service Task Force, "Counseling to Prevent Tobacco Use", Guide to Clinical Preventive Services (Baltimore, Williams and Wilkens, 1996), pp. 597-609.

© Recursos Escuela Sabática

El monóxido de carbono no solo acelera el desarrollo de aterosclerosis; también tiene otros efectos dañinos más amplios. Cuando la hemoglobina en los glóbulos rojos se mezcla con el monóxido de carbono, la capacidad de estos para transportar oxígeno disminuye. Todas las células del cuerpo, incluyendo las del feto (cuando está presente), quedan relativamente privadas de oxígeno. Las defensas del sistema inmunológico de los fumadores disminuyen y pueden sufrir diversos problemas que van desde la gripe hasta cánceres en otros lugares aparte del tracto respiratorio; cánceres que podrían ser eliminados normalmente por una función adecuada del sistema inmune.

Fumar cigarrillos es la mayor causa de cáncer:

- El 30 por ciento de todos las muertes por cáncer se atribuyen al hábito de fumar. [26]
- Pulmón, tráquea, bronquios (90%)
- Laringe (84%)
- Cavidad oral: labios, lengua, faringe (92%)
- Esófago (78%)

Fumar cigarrillos es un factor que contribuye a varios otros cánceres. Además, causa muchos otros problemas, como:

- Dolor de cabeza, que puede ser resultado del monóxido de carbono, así como la disminución de la circulación sanguínea en el cerebro.
- Tres veces mayor exposición a la gripe que los no fumadores debido a la baja inmunidad en su sistema y a la falta de actividad de los mecanismos protectores locales.
- Cierto grado de infertilidad tanto en el hombre como en la mujer.
- Bronquitis y enfisema.
- Vejes prematura.
- Halitosis (mal aliento) que no reacciona al aseo bucal y a la pasta dental.
- Gingivitis: inflamación de las encías que tiene como resultado tres veces más pérdida de los dientes que en quienes no fuman.
- Caries dentales: tres veces más común en los fumadores a causa del aumento del sarro, incremento de las bacterias y putrefacción.

Hace algunos días me llamó un caballero porque quería saber dónde encuentro apoyo en la Biblia para mi recomendación de un estilo de vida ve-

---

[26] Prevention and U. S. Department of Health and Human Services, Reducing the Health Consequences of Smoking: 25 Years of Progress. A Report of the Surgeon General, (Atlanta: UY. S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, Center for the Chronic Disease Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1998).

© Recursos Escuela Sabática

getariano. Otros pueden preguntar. "¿Dónde habla la Biblia de la prohibición de fumar?" Y algunos hasta podrían preguntar también en qué parte de la Biblia se prohíben la pornografía y los juegos de azar.

La Biblia no da información específica sobre problemas modernos, porque no había ni Internet, ni casinos, ni tabaco en los tiempos bíblicos. Sin embargo, las Sagradas Escrituras son *muy claras* cuando dicen que nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo. El derrumbe de muchos personajes de la Biblia puede remontarse, claramente, hasta la intemperancia.

Me encanta leer la lista de los frutos del Espíritu en Gálatas 5:22, 23, porque la temperancia (templanza) es uno de ellos. Aunque en algunas versiones la palabra "temperancia" se traduce como "dominio propio", es claro que este dominio propio no es de origen humano sino producido por el Espíritu Santo. Me gusta pensar que la temperancia, o dominio propio, es el resultado de una relación con Dios. Su Espíritu nos enseña a ser puros y nos aleja de las trampas a las cuales somos vulnerables.

Mi amigo Peter me habló de un hombre que deseaba perder peso, así que abandonó los pasteles, el chocolate, las papitas fritas y los helados. Pero un día, mientras manejaba rumbo al trabajo, comenzó a pensar en sus compañeros y cuánto disfrutaban los pasteles con el café. Así que comenzó a orar: "Señor, voy a pasar por la panadería, y si hay lugar en el estacionamiento frente al establecimiento lo tomaré como una señal de tu aprobación para que compre pasteles para el personal de la oficina".

Llegó a la oficina con una enorme sonrisa y una caja que contenía dos docenas de pastelitos. "Le dije al Señor que si había un lugar vacío en el estacionamiento frente a la panadería, lo tomaría como una señal de que él aprobaba que comprara pasteles para todos –dijo–. ¿Y saben qué? ¡Después de la undécima vuelta alrededor de la manzana encontré un lugar para estacionarme!"

El dominio propio comienza con el conocimiento propio, no con el engaño propio. Cuán fácil es hallar excusas. A veces causa risa la forma cómo encontramos excusas para nuestro comportamiento. Pero es muy triste comprobar que mientras más indulgentes somos con nosotros mismos en actividades que no son buenas, más fácil es aceptarlas como normales.

Recuerdo a una tía ancianita, melindrosa y muy conversadora. Cuando se jubiló se volvió muy sedentaria y la televisión era su único entretenimiento. Una vez fui a visitarla y quedé asombrado al encontrarla mirando en la televisión programas picantes y cuestionables. Quedó bien claro en mi mente que por la contemplación somos transformados: ¡Para bien o para mal! Lo

que parece espantoso y malo al principio se convierte en algo normal si continuamos viéndolo o pensando en ello. Me pregunto, ¿cuántos de nosotros estamos en peligro de tener una mente tan abierta que nuestra inteligencia llegue a entontecerse?

¡La temperancia es una idea que nunca pasará de moda, pero se trata de controlarse *uno mismo*, no de controlar a los demás! A veces me molesta ver cuán interesados estamos en controlar a otros más que a nosotros mismos. Josué declaró: "Pero *yo y mi casa* serviremos a Jehová". En realidad, si es tan difícil controlarnos a nosotros mismos, no debiéramos tratar de controlar a los demás. Jesús se refirió a algunas personas que tenía vigas en sus ojos pero estaban tratando de quitar la paja en el ojo de los demás.

Elena G. de White escribió: "La verdadera temperancia nos enseña a no participar en absoluto de todo lo que es dañino y a consumir juiciosamente lo que es saludable. Hay pocos que comprenden como debieran todo lo que sus hábitos de vida tienen que ver con su salud, su carácter, su utilidad en este mundo y su destino eterno [...] El cuerpo debiera ser siervo de la mente y no la mente del cuerpo" (*Conducción del niño,* p. 374).

La verdadera temperancia es el resultado de permitir que nuestras vidas estén controladas totalmente por el Espíritu Santo. En esencia, la temperancia es un atributo espiritual y habla de nuestra espiritualidad.

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es

© Recursos Escuela Sabática